

## Keine Zeit!

«Wir würden viel weniger streiten, wenn wir ab und zu einen Abend zu zweit verbringen könnten, aber ...»

«Ich wäre viel ausgeglichener, wenn ich regelmässig Sport treiben könnte, aber ...»

Diese und ähnliche Äusserungen erinnern mich an die Geschichte mit den Zeitsparkassen: Immer mehr sollen wir arbeiten und immer schneller, und immer mehr erreichen und immer noch mehr wollen und nie innehalten und Zeit sparen. Stattdessen sind wir immer häufiger gestresst, erschöpfungsbedingte Krankheiten nehmen exponentiell zu und Menschen sind immer weniger in Kontakt miteinander - und mit sich selbst: Keine Zeit.

Und die Zeitsparkassen? Es stellt sich heraus, Zeit lässt sich nicht sparen! Tatsächlich ist Zeit ein durch und durch demokratisches Konzept: Sie steht uns allen in genau gleichem Ausmass zur Verfügung. Sie ist immer da, nämlich jetzt. Und sie lässt sich nicht anhalten.

Die Frage ist also weniger ob wir Zeit haben, sondern vielmehr wofür wir sie aufwenden. Zeit ist kostbar, weil sie endlich ist. Sie vergeht, Augenblick für Augenblick.

In Beratungen lade ich Menschen dazu ein, sich mit der Frage auseinander zu setzen, wofür sie ihre Zeit aufwenden, und wie die Entscheidungen fallen. Dafür ist ein Kreisdiagramm hilfreich, weil es so endlich ist wie die Zeit: Ein Tag hat 24 Stunden, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Probieren Sie es aus, wenn Sie mögen. Tragen Sie ein, wofür Sie die Stunden Ihres Tages verwenden.

Wie sind diese Prioritäten entstanden? Stimmen sie so für Sie heute? Womit würden Sie gern mehr Zeit verbringen? Sport? Ein gemütlicher Abend zu zweit? Ein Gespräch über den Sinn des Lebens? Tagträumen? Meditieren? Lesen?

Natürlich fühlen wir uns Sachzwängen unterworfen. Geld muss verdient werden, die Kinder müssen zur Schule, die E-Mails beantwortet werden und so weiter.

Unsere Möglichkeitsräume werden immer enger und wir werden immer getriebener. Beppo Strassenkehrer beschreibt das so treffend wie poetisch:

*„Siehst Du, Momo“, sagte er, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang, die kann man niemals schaffen, denkt man.“*

*Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun, und zum Schluss ist man ganz aus der Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen!“*

*Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur den nächsten.“*

*Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“*

(Aus: «Momo» von Michael Ende)

Nur so zum Spass: Zeichnen Sie doch einmal das Kreisdiagramm Ihrer Wünsche. Wie würde das aussehen? Was bekäme Platz? Was könnte wegfallen?

Vielleicht gibt es keine einfachen (schnellen) Lösungen. Das macht nichts. Freuen Sie sich an den Fragen! Und wenn sich daraus spannende Gespräche ergeben – umso besser.

Barbara Rissi, Beratungsstelle Bern  
(Auszug aus dem Jahresbericht 2019)